

TIPS OG RÅD OM

GULVVASK



Gulvvask

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At vaske gulv kan være anstrengende, da man skal bære vand, arbejde i foroverbøjet stilling og bruge store armbevægelser væk fra kroppen. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Brug din dagsrytme hensigtsmæssig og planlæg gulvvask på tidspunkter af døgnet, hvor du har det bedst.
- ☐ Planlæg gulvvasken så du kan dele den op og holde små pauser undervejs.
- ☐ Planlæg det således, at du ikke skal noget andet fysisk anstrengende lige før eller efter aktiviteten.
- ☐ Tag gerne behovsmedicin før du går i gang.
- ☐ Flyt møblerne på forhånd, så kan du lettere komme til at vaske gulvet.
- ☐ Undgå brug af stærke rengøringsmidler, specielt dem på spray-flasker. Der findes forskellige microfiber-klude, som kan bruges kun med vand.
- ☐ Vurdér om du kan bruge en microfiber-moppe i stedet for en lang kost og klud.
- ☐ Saml på forhånd alt udstyret sammen du skal bruge til at vaske gulv.

Tempo

- ☐ Brug god tid, arbejd i et moderat tempo og brug rolige rytmiske bevægelser.
- ☐ Hold små pauser undervejs i stedet for at skynde dig, så du bliver udkørt, og efterfølgende trænger til en lang pause.
- ☐ Ved pause: Find en god hvilestilling siddende eller stående.
- ☐ Ryd op undervejs i stedet for at rydde det hele op til slut. Gå aldrig tomhændet fra et rum.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret, specielt når du bøjer dig forover.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten, for eksempel når du skal bøje dig ned til spanden.
- ☐ Koordinér gerne vejrtrækningen med dine bevægelser, på denne måde opnår du større kontrol over din vejrtrækning og tempoet bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Arbejd i ret stilling med armene ind til kroppen, når du vasker gulvet.
- ☐ Indstil skaftet på gulv-moppen så den når til lige under hagen.
- ☐ Flyt dig med arbejdet, ved at bruge kroppen i stedet for at strække armene ud.
- ☐ Gå fremefter med næse og tæer pegende lige frem.
- ☐ Undgå vrid og drejning i ryggen (forestil dig du har en pind langs ryggen).
- ☐ Undgå at bære unødigt. Skub for eksempel spanden med gulvmoppen eller brug et rullebord.
- ☐ Hvis du bruger en spand, så fyld den ikke mere end 1/3 op.
- ☐ For at undgå at bøje dig ned, er det vigtigt at spanden er i den rigtige arbejdshøjde. Placer den på en stol eller et rullebord.
- ☐ Skal du bukke dig ned til spanden, kan du støtte dig til spisebordet eller en hylde med den ene hånd, samtidig med at du løfter/strækker det modsatte ben lidt bagud. På denne måde holder du ryggen ret, den ene arm i ro og det bliver lettere at trække vejret.
- ☐ Monter eksempelvis filt stykker eller hjul under møbler som ofte skal flyttes.
- ☐ Overvej hvor spand og moppe er opbevaret, så redskaberne er let tilgængelige.

[illegible]